

# Родителям о психологической безопасности подростков



Проблема взаимодействия отцов и детей, а точнее подростков и их родителей возникает практически в каждом поколении и представляет собой вечное столкновение взглядов и интересов. Однако в современном обществе в последнее время наблюдается тенденция того, что поведение многих подростков не только доставляет хлопоты родителям, но и представляет собой опасность для общества. Почему в нормальных и благополучных семьях растут малолетние преступники и хулиганы? На этот вопрос мы и постараемся ответить.

Подростки в силу своего возраста, особенностей развития, страха или стресса иногда не могут сами обратиться за помощью. Кроме того, они могут бояться распространения информации о произошедшей с ними ситуации, воздействии тех или иных угроз, влияющих на их психологическое и физическое состояние. Из-за этого подросток, оказавшийся в беде, часто остается один на один со своими проблемами.

Поэтому так важно правильно и своевременно распознать симптомы надвигающейся опасности и, конечно, знать, как действовать, чтобы помочь ребенку, если он оказался в сложной жизненной ситуации. Что делать, чтобы обеспечить его психологическую безопасность!

# «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ» СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

## Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст – непростой этап перехода от детства к взрослости, для которого существуют свои особенности и закономерности, знание и учет которых важен для предотвращения возможных угроз их психологической безопасности. В этом возрасте наблюдается резкий рост таких поведенческих характеристик, как агрессивность, недисциплинированность, конфликтность, неумение владеть собой, в которых нередко кроются истоки подростковых асоциальных форм поведения.

Свойственная этому возрасту двойственность и противоречивость чувств и ощущений проявляется во всех сферах жизнедеятельности и ее можно считать нормой, так как она обусловлена естественными противоречиями в условиях развития подростка:



- ▶ неравномерностью развития функциональных систем организма, половым созреванием и связанными с этими процессами переживаниями;
- ▶ стремлением к самостоятельности и отсутствием возможностей для ее воплощения;
- ▶ наличием двух значимых сфер жизнедеятельности индивида: коллективных установок сверстников и установок родителей.

## Реакция на жизненные проблемы

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связан-

ного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);

- боязнь позора, насмешек или унижения;

- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);

- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;

- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;

- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;

- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;

- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- ◆ целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;

- ◆ неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;

- ◆ повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;

- ◆ развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;



- ◆ романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- ◆ нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- ◆ потребность в общении сменяется желанием уединиться.

В этот период подросток начинает осваивать пространство вокруг себя и не всегда имеет возможность конструктивной деятельности, которая раскрыла бы силу его «Я». Он переживает период поиска форм проявления своей силы и энергии в сочетании со снижением интеллектуальной активности, его состояние «готовности к подвигу» может приводить к девиантным проявлениям. Даже в своем успешном развитии при благоприятных условиях подростковый возраст несет в себе асоциальный потенциал.

## ИНТЕРНЕТ-РИСКИ

В современном мире, где действительность разделена на две плоскости: виртуальную и реальную, возможность столкнуться с рисками значительно возрастает, т.к. часть из них присутствует в реальной действительности, а часть обнаруживается в виртуальной.

Часто мы информируем детей о реальных рисках на улице, среди людей, забывая, что подобные риски могут угрожать им и в виртуальном пространстве. Информационная безопасность ребенка на сегодняшний день является такой же важной и актуальной темой и обязанностью родителя, которую необходимо выполнять по отношению к своему ребенку, как и соблюдение дорожной безопасности, сохранение ценности здоровья, соблюдение правил и законов и т.д.

### Какие риски подстерегают детей за светящимся экраном?

⚠️ чрезмерная увлеченность Интернетом пользованием, компьютерными играми, «серфингом», онлайн-казино;

⚠️ риск вовлечения в экстремистские или иные опасные сообщества и группы;

⚠️ риск стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;

⚠️ риск встретиться с агрессией, грубостью или травлей в социальных сетях;

⚠️ риск попадания на сайты, содержащие информацию, наносящую вред неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию ребенка.



### Как защитить ребенка от интернет-рисков?

Для того чтобы помочь ребенку справиться с интернет-рисками необходимо, в первую очередь, понять, что единственным возможным вариантом помощи является ваше участие в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, «онлайн мир» ребенка. Зачастую, родитель не хочет разбираться в том, что же на самом деле делает ребенок, находясь за компьютером, и предпочитает, отстранившись, прочитать нотации или грубо пресечь попытки использования Интернета ребенком.

Такое родительское поведение усугубляет желание ребенка углубиться в свою увлеченность, где «родитель ничего не понимает». Нежелание родителя понимать причины, подталкивающие ребенка к чрезмерному пользованию Интернетом, воспринимается ребенком как нежелание вести диалог с ним, отказ от общения, отказ понимать его. При этом ребенок чувствует себя непонятым своим родителем, думает, что родитель не хочет, не желает, не может общаться с ним. Нередко такие мысли сопровождаются чувствами печали, одиночества, досады, от которых ребенок спасается, снова погружаясь в приятный и понятный ему виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания. Как разорвать и выйти из этого круга, наносящей урон состоянию и поведению ребенка?



### **Что делать нельзя:**

- ⊗ вешать ярлыки на ребенка (например, фраза «Да ты болен!»);
- ⊗ обвинять, ругать и стыдить ребенка (например, фразы: «Ты трратишь свою жизнь понапрасну!», «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл» и т.д.);
- ⊗ угрожать ребенку, требовать от него мгновенных изменений;
- ⊗ сравнить ребенка с другими детьми (например, фразы: «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя одноклассница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!» и т.д.).

### **Избегайте осуждающих комментариев в таких сферах как:**

- ⊗ современные технологии и интернет;
- ⊗ игры и их производители;
- ⊗ интернет-серверы;
- ⊗ друзья ребенка и другие дети;
- ⊗ родители друзей ребенка;
- ⊗ школа;
- ⊗ гены.

## Что делать нужно:

- ✓ наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом;
- ✓ постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят;
- ✓ поставьте себя на их место;
- ✓ искренне интересуйтесь тем, что вовлекает их в игру;
- ✓ искренне интересуйтесь что им нравится в играх.

## Родителям необходимо понимать:

- ? Что их детям нравится в играх?
- ? Какие приложения и технологии используются для этого? Какие игры сейчас современные?
- ? Как играть в эти игры?
- ? Сколько времени дети проводят, играя в эти игры?
- ? Когда их дети играют в игры?
- ? Где они играют?
- ? С кем они играют?

## Найдите ответы на следующие вопросы:

- ? Каким образом Интернет и онлайн-игры служат моему ребенку?  
(дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и т.д.)
- ? Что ему/ей нравится в виртуальном пространстве и играх?  
(мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и т.д.)
- ? Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры для него/нее?  
(сообщество, отношения, чувство волнения и радости и т.д.)



? Чего он/она может пытаться избегать в мире реальном?

- в собственном мире (проблемы со школой, семьей, друзьями, восприятием своего тела, отношениями с противоположным полом);
- в эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка);
- в духовном (духовная опустошенность, экзистенциальный вакуум, вопросы бытия);

? Каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?

### Способы поговорить с ребенком:

- ♥ Проявлять искреннее любопытство и интерес к их онлайн-жизни;
- ♥ Присоединитесь к ним в их интересах;



- ♥ Не принижайте их виртуальную жизнь (она так же реальна для них, как и их «настоящая» жизнь);
- ♥ Не уменьшайте важность Интернета и других передовых технологий. Это современный мир, в котором они растут, он не плохой и не хороший, он существует, и его не избежать;
- ♥ Не запрещайте Интернет (если это вообще возможно);
- ♥ Договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей.
- ♥ Обучите детей навыкам самоконтроля, чтобы они не могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома.

♥ Предлагайте «офлайновые» действия (вне Интернета), которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо!) онлайн-деятельности.

### Присоединяйтесь к своему ребенку:

- 📖 Попросите его/ее показать Вам, что ему/ей нравится в Интернете.
- 📖 Проявляйте уважение к их интересам.
- 📖 Просите, чтобы они показали Вам, как это работает.
- 📖 Если Вы готовы, играйте онлайн со своим ребенком. Пусть он/она научат Вас.

**Примечание.** Это может показаться отталкивающим, или склоняющим к интернет-зависимости, но это также может быть каналом для начала диалога с ребенком. Ведь Вы как взрослый можете установить время для игры, можете объяснять все опасности и трудности, поджидающие играющего в интернете, а, значит, можете контролировать и учить этому подростка!

## Что делать в случае обнаружения интернет-угроз вашему ребенку?

🇨🇭 Прежде всего, попытайтесь установить достоверность информации об интернет-угрозе.

🇨🇭 Не принимайте срочных жестких мер по проверке пребывания детей в группах и сетях!

🇨🇭 Обратитесь в образовательную организацию, где учится подросток, в органы управления образованием или ближайшее отделение полиции.

🇨🇭 При обнаружении сайтов в Интернете с опасным содержанием или узнав, что от кого-то исходит угроза жизни и благополучию ребенка, обратитесь в подразделение по делам несовершеннолетних или оперативную часть полиции.



Многие родители, поддавшись панике, запрещают своим детям пользоваться Интернетом, устанавливают тотальный контроль их жизни и общения, требуют признаний ребенка в том, в каких группах он состоит и немедленного выхода из всяких групп. Все это приводит к обострению конфликтов в семье, к росту взаимонепонимания, и, как следствие, к эмоциональному отдалению ребенка. А ведь именно отсутствие доверия в семье, в общении с близкими и значимыми людьми является первопричиной подверженности подростка различным негативным воздействиям, включая воздействие через Интернет. Главное, что мы должны понимать, что даже самые жесткие меры запретительного характера не гарантируют полную защиту детей и подростков от нежелательных воздействий.

### **Каждый родитель обязан знать:**

1. С кем дружит его ребенок, в каких компаниях он бывает.
2. Кто его лучший друг или подруга.
3. Чем увлекается, какие у него интересы.

### **Родители обязаны обратить внимание, если ребенок:**

1. Вам грубит, дерзит, уходит их дома, не ставя вас об этом в известность.
2. Вам лжет.
3. Требуя у Вас деньги.
4. Становится зависимым от алкоголя.
5. Перестает с Вами общаться и не реагирует на Ваши требования.
6. Не справляется с учебной программой из-за прогулов, не сделанной домашней работы.

### **Что делать для профилактики и коррекции асоциального поведения?**

► Информировать ребенка и повышать его психологическую грамотность относительно тех внутриличностных проблем, с которыми он столкнулся. Здесь могут помочь научные данные, опыт других людей и т.п. (см. полезные ссылки).

► Важно слушать и слышать ребенка, и рассказывать ему, что вы прошли через те же самые проблемы, что и он. Это не только будет развивать доверие, но и хорошо разрядит обстановку (использование приема «воспитание метафорой»). Самый простой и действенный способ найти общий язык с подростком – это общение с ним на языке метафор).

► Надо научить подростка справляться с жизненными трудностями, с личными переживаниями и стрессовыми ситуациями, и помогать ему выстраивать правильные жизненные приоритеты.

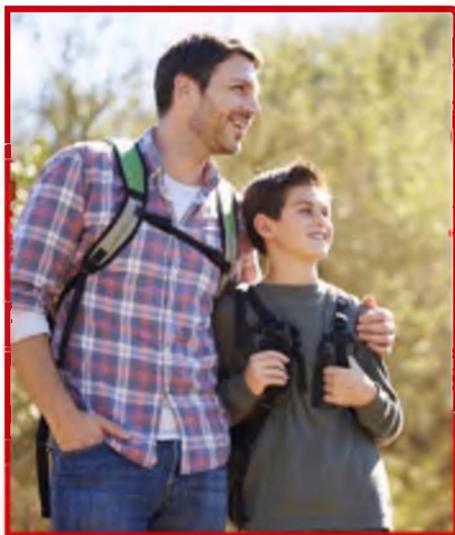


▶ Необходимо признавать и уважать в каждом подростке личность, способствовать свободному развитию и совершенствованию его душевного мира.

▶ Крайне важно, чтобы подросток никогда не чувствовал себя одиноким, у него должна быть уверенность в себе и близких.

▶ Помочь подростку найти тот вид деятельности, где он сможет реализовать себя и будет успешен. Занять ребенка в различных секциях, отдать в спорт или творческую группу. Нужно направить его интересы и энергию в положительное русло.

▶ Использовать конструктивные и адекватные меры поощрения и наказания. Не злоупотреблять наказаниями и запретами.



▶ Необходимо развивать познавательный интерес. Вовлекать подростка в разные виды деятельности.

▶ Необходимо разговаривать и объясняться с ребенком, но не ставить условий, не требовать идеального поведения.

▶ Комплексно вводить изменения в режим дня, в общество и досуг подростка.

▶ Замечать даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически.

▶ Необходимо находить сильные стороны и качества подростка и правильно

их использовать и развивать. В ребенка необходимо верить – это главное. Великое значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

▶ Если самостоятельные способы найти общий язык с "трудным" подростком не представляется возможным, нужно обратиться к помощи психолога. Профессиональная консультация поможет ребенку разобраться в себе и уладить внутрисемейные конфликты.

## **Основные правила для родителей**

1. Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в Интернете. Попросите их научить вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
2. Помогите своим детям понять, что они не должны размещать в Сети информацию о себе: номер мобильного телефона, домашний адрес, учебное заведение, а также показывать фотографии (свои и семьи). Ведь любой человек может это увидеть и использовать в своих интересах.
3. Если ваш ребенок получает спам, напомните ему, чтобы он не верил написанному в таких письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
4. Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные незнакомыми людьми. Эти файлы могут содержать вирусы или фото-, видеоматериалы непристойного или агрессивного содержания.
5. Объясните, что некоторые люди в Интернете могут говорить неправду и быть не теми за кого себя выдают. Дети никогда не должны самостоятельно, без взрослых встречаться с сетевыми друзьями, которых не знают в реальной жизни.
6. Постоянно общайтесь со своими детьми, рассказывайте, советуйте, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.
7. Научите своих детей правильно реагировать, если их кто-то обидел в Сети или они получили/натолкнулись на агрессивный контент. Расскажите, куда в подобном случае они могут обратиться.
8. Убедитесь, что на компьютере, которым пользуются ваши дети, установлены и правильно настроены средства фильтрации.

## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

### Полезные ресурсы:

☎ Всероссийский Детский телефон доверия: **8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно)

☎ Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: **8-800-200-19-10**

Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона.

📖 Я – родитель <http://www.ya-roditel.ru/>

📖 Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>

📖 Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. <http://netaddiction.ru/1>

📖 Линия помощи «Дети ОНЛАЙН». <http://detionline.com/helpline/risks>

📖 Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА», «ТВОЕ ПРАВО», «ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ», «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»: <http://www.fcprc.ru>

### Литература по теме:

📖 Акимова М.К., Козлова В.Т. Психологические особенности индивидуальности школьников: Учет и коррекция. М.: Издательский центр «Академия», 2002.

📖 Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. М.: Дрофа, 2002. URL: [http://pedlib.ru/Books/6/0236/6\\_0236-1.shtml](http://pedlib.ru/Books/6/0236/6_0236-1.shtml)

📖 Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? Москва, 2003. URL: <http://umka.pw/Nachal/gippenreyter.pdf>